



Trisangam International Refereed Journal (TIRJ)

A Double-Blind Peer Reviewed Research Journal on Language, Literature & Culture

Volume - v, Issue - iii, Published on July issue 2025, Page No. 731 - 736

Website: <https://tirj.org.in>, Mail ID: info@tirj.org.in

(SJIF) Impact Factor 7.998, e ISSN : 2583 - 0848

মানব শরীরের সার্বিক সুস্থতায় চরকসংহিতান্তর্গত ঋতুচর্যা

কাকলি সাঁতরা

সহকারী অধ্যাপক, সংস্কৃত বিভাগ

শ্রী রামকৃষ্ণ সারদা বিদ্যামহাপীঠ, কামারপুকুর, হুগলী

Email ID : karmakarsantra86@gmail.com

Received Date 25. 06. 2025

Selection Date 20. 07. 2025

Keyword

Ritucharya,
Adankala,
Visargakala,
Uttarayan,
Dakshinayan,
Tridosha, Vata,
Pitta, Kapha,
Ayurvedashastra,
Sisir,
Vasanta, Grishma,
Varsha, Sharata,
Hemanta.

Abstract

Ayurvedshastra is all about 'Ayu' or life. Acharya Charak has discussed on 'Ritucharya' (what to do in different seasons) in the 6th Chapter of his 'Charaka Samhita'. The different seasons of a year have impacts on human bodies resulting in different diseases. 'Ritucharya' is the routine of food habit and lifestyle leading to good health defeating these bad impacts of different seasons on human lives. 'Ritucharya' helps us to fortify our health all through the year against diseases. Moreover, it helps us to keep the balance in our three 'Doshas' - Vata, Pitta and Kapha. The 'Uttarayan' and 'Dakshinayan' of the Sun complete a year. A year comprises of six seasons and these six seasons are divided into twelve months. Varsha (Rainy season), Sharata (Autumn) and Hemanta (Late Autumn)- these three seasons make the Dakshinayan of the Sun where as Sisir (Winter), Vasanta (Spring), and Grishma (Summer) these three seasons make the Uttarayan of Sun. The types of food and lifestyle necessary for different seasons to be healthy and to keep away diseases and to live long are very much important things. These are well discussed in the 'Ritucharya' by Acharya Charak.

Discussion

‘স্বস্থস্য স্বাস্থ্যরক্ষণম্ আতুরস্য চ বিকার প্রশমনম্’ অর্থাৎ সুস্থ ব্যক্তির স্বাস্থ্য রক্ষা ও রোগী ব্যক্তির রোগের প্রশমন করা, এই হল আয়ুর্বেদ শাস্ত্রের বিশেষ উদ্দেশ্য। আয়ুর্বেদ অনুসারে কোন জীব বা প্রাণী বা মানুষ তখনই স্বাস্থ্যবান থাকতে পারে যখন শারীরিকভাবে সমাঙ্গি যুক্ত হয়, ত্রিদোষের সাম্যবস্থা থাকে, সমান ধাতুযুক্ত হয়, সেই কারণে মন ও ইন্দ্রিয় পরস্পরের সঙ্গে যুক্ত হয়। সেই কারণে মানুষের স্বাভাবিক পরিস্থিতিতে পৃথক পৃথক সময় অনুসারে পৃথক অবস্থার অনুরূপ নিজ জীবনের ত্রিকালকলাপ করা উচিত। এই জীবন যাপনের কার্যকলাপের দিন চর্যা ঋতু চর্যা পথ্য আহার বিহার ইত্যাদি স্বাস্থ্যবিধির পরিচর্যা বিশেষভাবে পালনীয়। এই জীবনযাপনের কার্যকলাপের দিনচর্যা, ঋতুচর্যা, পথ্য, আহার-বিহার ইত্যাদি স্বাস্থ্যবিধির পরিচর্যা বিশেষভাবে পালনীয়। স্বাস্থ্যবিধিকে দুই ভাগে ভাগ করা যায় যেমন ব্যক্তিগত এবং সামাজিক।

আয়ুর্বেদ মতানুসারে ব্যক্তিগত স্বাস্থ্য বিধি অধিক মহত্বপূর্ণ। কারণ একজন সুস্থব্যক্তিই স্বাস্থ্যবান সমাজ নির্মাণ করতে এবং সামাজিক কার্য করতে সক্ষম হয়। এই সকল কারণে সকল ব্যক্তিকে সুস্থ থাকতে হবে এবং সুস্থ থাকার জন্য সঠিক স্বাস্থ্যবিধানে দিনচর্যা, রাত্রিচর্যা, ঋতুচর্যা, আহার-বিহার, পথ্য, অপথ্য ইত্যাদি সংযমের সঙ্গে পালন করা সকল ব্যক্তির নৈতিক ধর্ম হয়ে ওঠে।

‘ঋতুচর্যা’ শব্দটিতে ‘ঋতু’ মানে ঋতু ‘চর্যা’ মানে ব্যবস্থা অর্থাৎ ঋতুচর্যা বলতে ঋতু পরিবর্তনের সাথে সাথে মানুষের জীবনযাত্রায় যে পরিবর্তন হয় তার সঠিক ব্যবস্থা গ্রহণ। আয়ুর্বেদ অনুযায়ী বছরকে দুটি অয়নে ভাগ করা হয় উত্তরায়ণ এবং দক্ষিণায়ন। এই দুটি অয়নে ছয়টি ঋতু বর্তমান। এই ছয়টি ঋতুর বৈচিত্র্যময় আবহাওয়া মানুষ জীবনে বিভিন্ন রকম প্রভাব ফেলে। আয়ুর্বেদ শাস্ত্রে ঋতুচর্যা খুবই গুরুত্বপূর্ণ। শরীরকে সুস্থ রাখতে এবং রোগ প্রতিরোধে সাহায্য করতে আয়ুর্বেদশাস্ত্রে প্রত্যেক ঋতু অনুসারে মানুষের জীবনচর্যা কেমন হওয়া উচিত, কি কি নিয়ম পালন করা উচিত, কোন নিয়ম হিতকারী যার দ্বারা রোগী দীর্ঘদিন জীবিত থাকতে পারে আর যদি রোগগ্রস্ত হয়ে পড়ে তাহলে সেই রোগ থেকে মুক্তির উপায়েরও নিদান দেওয়া আছে।

ঋতুচর্যা পালনের মূল উদ্দেশ্য হলো শরীরের স্বাভাবিক ভারসাম্য বজায় রাখা, শরীরের বিভিন্ন দোষ (বায়ু, পিত্ত, কফ) শোধন করা এবং রোগ প্রতিরোধ করা। চরকসংহিতায় আচার্য চরক ঋতু অনুসারে ঋতুর সঙ্গে সম্বন্ধে যুক্ত আহার বিহারের বর্ণনা করেছেন ‘তস্যশিত্য’^১ নামক ঋষি অধ্যায়ে। চরকের মতে ঋতু অনুসারে ঋতুর অনুকূল ঋতুচর্যা যথাযথ পালন করা ব্যক্তির অশিত অর্থাৎ ভোজনসম্বন্ধীয়। ভারতের ভৌগোলিক অবস্থানের অনুসরণ করে মাস, বৎসর, রাশি ও প্রত্যেক ঋতুর বৈশিষ্ট্য নিরূপণ করেছেন প্রাচীন আয়ুর্বেদিক আচার্যগণ। মাস, রাশি ও ঋতু বিভাগ অনুসারে এই ভারতীয় সংবৎসর অথবা সম্পূর্ণবর্ষ অর্থাৎ ১২ মাস, ১২ রাশি ও ৬ ঋতুতে বিভক্ত। ঋতু অনুসারে ভাগ করলে সম্বৎসরকে ৬ ঋতুতে ভাগ করা যায়। তন্মধ্যে শিশির বসন্ত ও গ্রীষ্ম এই তিন ঋতু আদিত্যের উত্তরায়ণ ও আদান কাল। এবং বর্ষা শরৎ ও হেমন্ত এই তিন ঋতু দক্ষিণায়ন ও বিসর্গকাল। আদান কালে সূর্য পৃথিবী হতে রসাদি গ্রহণ করে এবং বিসর্গকালে সূর্য পৃথিবীতে রসাদি বিসর্জন করে।

সূর্যের উত্তরমুখী গতিবিধিকে উত্তরায়ণ অর্থাৎ আদানকাল বলে গণনা করা হয়। শীত, আদান কাল গরম ও শুষ্ক বসন্ত ও গ্রীষ্ম ঋতু আদান কালের অন্তর্গত। আদান কাল গরম ও শুষ্ক^২। সূর্যের উত্তরমুখী গতিবিধি শীতের শেষ থেকে গ্রীষ্ম পর্যন্ত তখন মানব শরীরের জলের মাত্রার হ্রাস হয় এবং মানুষ স্বভাবতই জলাভাবে দুর্বল হয়ে পড়ে। কারণ এই সময়ে সূর্যের শক্তি প্রবল হয়। সূর্যের এই শক্তি কেবল শুধুমাত্র মানব শরীরে নয় এর প্রভাব সমগ্র পৃথিবী, জল, গাছপালা সকলের উপরে লক্ষিত হয়। আদানকালে পৃথিবী স্বভাবতই সমগ্র বৎসরের ৬ মাস দক্ষিণ দিকে এবং শেষ ছয় মাস উত্তর দিকে হলে সূর্যকে পরিক্রমণ করে। পৃথিবী স্বভাবতই সমগ্র বৎসরের ছয় মাস দক্ষিণ দিকে এবং শেষ ছয় মাস উত্তর দিকে হলে সূর্যকে পরিক্রমণ করে। যখন পৃথিবী দক্ষিণ দিকে হলে সূর্যকে পরিক্রমণ করে তখন উত্তরের ভূভাগে সূর্যের প্রখর কিরণ এ পৃথিবীর জলীয় অংশ শোষণ করে আর উষ্ণতা বৃদ্ধি পায়। এই সময়কালকে আদানকাল বলে। আদানকালে সূর্য স্বকীয়ো তেজোবলে কিরণ দান করে এবং বায়ু তীব্র ও রুদ্ধভাবে প্রবাহিত হয়ে জগতের রস আকর্ষণ করতে থাকে। এইজন্য শিশির, বসন্ত ও গ্রীষ্মকালে যথাক্রমে উত্তরোত্তর রুদ্ধভাবে আধিক্য লক্ষ্য করা যায়। কটু, তিক্ত ও কষার রসের বৃদ্ধি হয় এবং মানবগণের দেহ দুর্বল করে তোলে।

আদানকালের বিপরীত হল পৃথিবীর দক্ষিণায়ণ বা বিসর্গকাল। সূর্যের দক্ষিণমুখী কিরণের ফলে বাতাস শীতল হয় এবং বর্ষাকাল থেকে শুরু করে শীতের শুরু পর্যন্ত অর্থাৎ বর্ষা শরৎ ও হেমন্ত এই তিন ঋতু হল বিসর্গকাল^৩। বিসর্গকালে বায়ু নাতিরুদ্ধভাবে প্রবাহিত হয়। বিসর্গকালে চন্দ্রমা অব্যাহতভাবে স্বীয় শীতরশ্মি দ্বারা পরিপূর্ণ করে জগতকে আনন্দিত করে তোলে। এইজন্য বিসর্গকাল সোমগুণ প্রধান। বর্ষা, শরৎ ও হেমন্তকালের সূর্য দক্ষিণমুখী হয় এবং কাল, মার্গ, মেঘ, বাত ও বর্ষাবশত সূর্যতেজ অভিহিত হয়। কিন্তু চন্দ্রের বল অব্যাহত থাকে এবং বর্ষাজলে তখন জগতের সন্তাপ দূর হয়, তখন অরুদ্ধ রস অর্থাৎ অম্ল, লবণ ও মধুর রসের যথাক্রমে উত্তরোত্তর বৃদ্ধি হতে থাকে এবং মানবগণের ক্রমশ বল বৃদ্ধি হয়। বিসর্গকালের প্রথমে অর্থাৎ বর্ষাকালে এবং আদান কালের অন্তে অর্থাৎ গ্রীষ্মকালে মানুষের শরীরে বলহীনতা

লক্ষ্য করা যায়। উত্তর কাল বা বিসর্গ কালের মধ্য সময়ে ও আদানকালের মধ্য সময়ে অর্থাৎ শরৎ ও বসন্ত ঋতুতে মানবেরা মধ্যবলশালী হয় এবং বিসর্গকালের অন্তে অর্থাৎ হেমন্তে ও আদানকালের প্রথমে অর্থাৎ শরীরে মনুষ্যশরীর শ্রেষ্ঠ বল সম্পন্ন হয়।

আয়ুর্বেদ গ্রন্থে সকল ঋতুতে শরীর ও মন সুস্থ রাখার জন্য নিশ্চিত আহার-বিহার, শরীরের আরামদায়ক অবস্থার নির্দেশ দেওয়া আছে। ছয়টি ঋতুতে মানুষের করণীয় বিধি - নিষেধের উল্লেখ চরকসংহিতানুসারে নির্দেশিত হল।

শিশির ঋতুচর্যা : চরকসংহিতানুসারে হেমন্ত ও শিশির ঋতুর প্রভাব মানব শরীরে প্রায় সমানভাবেই পড়ে। হেমন্ত ও শিশির ঋতুতে আহার ও বিহারাদি তুল্য হলেও কিছু বিশেষ পার্থক্য আছে। বিশেষ পার্থক্য হল যে, শিশিরঋতুতে আদানকালসুলভ রুক্ষতা ও অধিক হয় এবং মেঘ বায়ু ও বর্ষাজনিত শীতলতা হেমন্তকাল অপেক্ষা কিছু অধিক হয়। এই কারণে শিশির ও হেমন্ত উভয়কাল তুল্যধর্মী হলেও হেমন্তকালীন বিধিসকল শিশির ঋতুতে বিশেষ রূপে পালনীয়। শীতকালে বাহ্য শীতলবায়ুর সংস্পর্শে পাচকান্নি শরীরের অভ্যন্তরে নিরুদ্ধ থাকায় প্রবল হয়ে থাকে। সেই কারণে শিশির ঋতুতে গুরুপাকদ্রব্য শরীর পরিপাক করতে পারে।^৬

শিশির ঋতুর পথ্য, আহার-বিহার : শিশিরঋতু আদানকালে বিদ্যমান হওয়ায় শরীরে কফের প্রাদুর্ভাব দেখা দেওয়ার সম্ভাবনা বেশি থাকে। সেই কারণে শীতকালে প্রতিদিন দুগ্ধাদি পানীয়, গুড়, নবান্ন, তেল ও উষ্ণ জল সেবন করলে কফজ দোষের নাশ হয় এবং আয়ুক্ষয় হয় না। শয়নগৃহও উষ্ণ রাখার নির্দেশ আছে শিশির ঋতুতে। শীতের ঋতুতে প্রবল জঠরাগ্নি যদি উপযুক্ত অন্নপানাদি না পায় তাহলে দেহজ রস ক্ষয় করতে থাকে। উপযুক্ত আহারের অভাবে বায়ু রুক্ষ ও শৈত্যগুণযুক্তক হয়ে শরীরে প্রতিকূল প্রভাব ফেলে। এই কারণে শিশির ঋতুতে মেধ্য ওঁদক মাংস ও অল্প মাংস ঘৃতাদি দ্বারা স্নিগ্ধ এবং অন্ন ও লবণরস সংযুক্ত করে ভক্ষণ করতে হবে।^৭ এই ঋতুতে বিলেশ অর্থাৎ গোধা প্রভৃতি যে সকল প্রাণী ভূগর্ভে বাস করে তাদের মাংস শলাকায় বিদ্ধ করে সিদ্ধ করার পর ভক্ষণের নির্দেশ আছে চরকসংহিতায়। এবং আহারের পর মধু ও মদিরা পানেরও উল্লেখ আছে। এই কালে উষ্ণবসনে শরীর আবৃত রাখতে হবে। আর শরীরে পুরু করে অগরুর লেপন দিতে হবে।

শিশির ঋতুর অপথ্য, আহার-বিহার : আয়ুর্বেদ মতানুসারে তীব্র, তেতো, কষায়ুক্ত খাবার, লঘু, ঠান্ডা জাতীয় খাবার ত্যাগ করা উচিত। এই সকল দ্রব্য শরীরে ক্ষতি সাধন করতে পারে।

বসন্তকালীন ঋতুচর্যা : বসন্তঋতু আদানকালের মধ্যভাগে অবস্থিত। বসন্ত ঋতুতে শীতঋতুর মতো শীতলতা না থাকায় বসন্ত ঋতু তুলনামূলক ভাবে কিছুটা আরামদায়ক। শীতঋতুর প্রবল ঠান্ডাভাব না থাকায় কফজনিত দোষ বসন্ত ঋতুতে থাকে না। এই সময় জঠরাগ্নি প্রবল হওয়ায় শরীরে কফের প্রাদুর্ভাব থাকে না। হেমন্তকালের সঞ্চিত শ্লেষ্মা বসন্তকালীন সূর্যকিরণে দ্রবীভূত ও পরিচালিত কায়গ্নির হয়ে বাধা জন্মায়। এবং বহুবিধ রোগ উৎপাদন করে। এই ঋতুর প্রধান রস যথাক্রমে কাশ্য (কষাকষি) এবং পৃথিবী ও বায়ু হল মহাভূত। এই ঋতুতে যদি কোন কারণে শরীরে কফের প্রভাব পড়ে তাহলে পঞ্চকর্ম অনুসারে বমন করে কফ বর্জন করা হয়।

বসন্তকালীন ঋতুতে পথ্য আহার-বিহার : কুসুমাগমে অর্থাৎ বসন্তকালে শ্লেষ্মপ্রকোপ নিবারণার্থে উদ্বর্তন (শরীরে পেঁষিত আমলকী ও হরিদ্রাদি) চূর্ণ ধূমপান, কবলগ্রহণ অঞ্জনপ্রয়োগ করতে হবে চক্ষুতে। এই ঋতুতে চন্দন ও অগুরুযোগে অঙ্গচর্চিত করতে হবে।^৮ যব ও গম ভোজন করতে হবে। এবং শরভ (মহাশৃঙ্গ হরিণ) মৃগের মাংস, শশমাংস, চাতক মাংস ভক্ষণ করতে হবে। বসন্তঋতু ভ্রমণের জন্য উত্তম ঋতু। কারণ উদ্যানে পুষ্প বিকশিত হওয়ায় মনের ও চক্ষুর আরামদায়ক ভাব লক্ষিত হয়।

বসন্ত ঋতুতে অপথ্য, আহার-বিহার : বসন্ত ঋতুতে কফজনিত সমস্যা বৃদ্ধি পায়। কফজনিত দোষ নাশ করা অত্যাবশ্যক। সে কারণে কফদোষ বৃদ্ধিকারক ভোজনীয় পদার্থ অর্থাৎ যে খাবার পরিপাক করা কঠিন, অম্লরস যুক্ত খাবার, ঘি, তেল, চর্বিজাতীয় দ্রব্য থেকে নির্মিত খাবার গ্রহণ নিষেধ করা হয়েছে শরীরের সার্বিক সুস্থতায়। এবং গুরু, অম্ল, স্নিগ্ধ ও মিষ্টি দ্রব্য সকল নিষিদ্ধ বসন্তঋতুতে। দিবা নিদ্রা ত্যাগ করতে হবে কারণ দিবা নিদ্রার ফলে শরীরে কফ জনিত সমস্যা বৃদ্ধি পায়।

গ্রীষ্মকালীন ঋতুচর্যা : গ্রীষ্মকালে সূর্য প্রখর কিরণজাল বিস্তার করে জগতের সার অর্থাৎ রসপদার্থ শোষণ করে থাকে। এই কারণে এই কালে স্বাদু, শীতল দ্রব্য ও স্নিগ্ধ অন্নপান শরীরের পক্ষে হিতকর। গ্রীষ্মঋতু আদানকালের শেষে বর্তমান। সূর্যের প্রখর কিরণে পৃথিবীর সমস্ত প্রাণীসকল ও মনুষ্য অত্যধিক দুর্বলতা অনুভব করে। গ্রীষ্মকালীন প্রধান রস হল কটু (কষা)। প্রধান মহাভূত হল অগ্নি এবং বায়ু। এই সময়ে বাতজ দোষ বৃদ্ধি পায়। বিকৃত কফ দোষের প্রভাব শান্ত হয়।

গ্রীষ্মঋতুতে পথ্য, আহার-বিহার : গ্রীষ্মকালে শর্করা ও শীতল জলযুক্ত মস্থ (জলে গোলা ছাতু), জাঙ্গল পশুপক্ষির মাংস, ঘৃতদুগ্ধ, এবং শালী তণ্ডুলের অন্ন ভোজন করলে শরীর অবসন্ন হয় না।^৮ যেসব খাবার হজম করতে সুবিধা জনক যেমন মধুরা (মিষ্টি), স্নিগ্ধা (অস্বাদু), শীতা (ঠাণ্ডা) এবং দ্রাভ (তরল) গুণ আছে সেসব খাওয়ার নির্দেশ আছে চরকসংহিতায়। প্রচুর পরিমাণে জল পান এবং অন্যান্য তরল পানীয় গ্রহণ করতে হবে যাতে শরীরে শীতলতা বজায় থাকে। এই সময়ে দিবাভাগে শীতল গৃহে এবং রাত্রিবেলা চন্দ্র কিরণে শীতল অট্টালিকা শিখরে, বাতাস যুক্ত স্থানে, চন্দনলেপনের দ্বারা অঙ্গ শীতল করে নিদ্রাগ্রহণ করতে হবে। গ্রীষ্মকালে সুশীতল কাননে ভ্রমণ, সুশীতল জল এবং কুসুম সেবন করতে হবে।

গ্রীষ্মঋতুতে অপথ্য, আহার-বিহার : গ্রীষ্মকালে লবণ, অম্ল, কটু ও উষ্মবীর্য্য দ্রব্য সকল এবং ব্যায়াম বর্জন করতে হবে। গ্রীষ্মঋতু আদান কালের শেষ। এই সময়ে সূর্যের প্রখরতার জন্য মানব শরীর অত্যন্ত দুর্বল হয়। সেই কারণে মদ্যপান একেবারে বর্জনীয়। অতিরিক্ত ব্যায়াম বা কঠোর পরিশ্রম বর্জন করতে হবে।

বর্ষাকালীন ঋতুচর্যা : আদান কালের কঠোরতা বশত দেহ দুর্বল হওয়াতে জঠরাগ্নিও দুর্বল হয়ে পড়ে। সেই দুর্বল জঠরাগ্নি বর্ষাকালের কুপিত বাতজ দোষ কর্তৃক আবার বাধাপ্রাপ্ত হয়। বর্ষাঋতু বিসর্গকালে বিদ্যমান। বর্ষাকালে ভূমি হতে বাষ্পে উঠতে থাকে; মেঘ হতে বারিধারা বর্ষণ হতে থাকে এবং জল অম্ল পাক হয়। তার উপর আবার অগ্নিবল ক্ষীণ হওয়াতে ত্রিদোষেরই প্রকোপ বৃদ্ধি পায়। এই কারণে বর্ষাকালে স্বাস্থ্যরক্ষায় সমুদয় সাধারণ নিয়মই সেব্য। বর্ষাকালে প্রধান রস হল অম্ল। পৃথিবী এবং অগ্নি হলো মহাভূত।

বর্ষাঋতুতে পথ্য, আহার-বিহার : বর্ষাকালে বায়ু ও বর্ষা কর্তৃক দিন আকুল হলে বিশেষতঃ বর্ষা জনিত শীতের দিনে বর্ষাকালের বায়ু প্রকোপ উপশম করবার জন্য প্রচুর অম্ল, লবণ ও স্নেহরস বিশিষ্ট দ্রব্য ভোজন করতে হবে।^৯ এই ঋতুতে অগ্নিসংরক্ষণ করতে হলে ঘৃত ও মল্লাদি সংস্কৃত আয়ুর্কর জাঙ্গল মাংসের যুষ এবং পুরাতন যব গোধূম ও শালী তণ্ডুলের অন্ন সেবন করা উচিত। বৃষ্টির জল বা কূপের জল বা সরোবরের জল কিংবা তণ্ড শীতল জল পান করতে হবে। গাত্রমার্জন উদ্বর্তন, স্নান ও গন্ধমাল্য ব্যবহার করতে হবে। লঘু ও শুষ্ক বস্ত্র পরিধান করতে হবে।

বর্ষাঋতুতে অপথ্য, আহার-বিহার : বর্ষা ঋতুতে অনিয়মিত বর্ষার কারণে নদী, পুষ্করিণীর জল দূষিত হয়ে যায় সেই কারণে এই জল পান করা উচিত নয়। বর্ষাকালে উদামস্থ বা জলে গোলা ছাতু পান করলে কফ বৃদ্ধি পায় সে কারণে উদামস্থ পান নিষিদ্ধ। কর্দমাজ বা আর্দ্রস্থানে বাস করা উচিত নয়।

শরৎকালীন ঋতুচর্যা : বর্ষাকালের সন্ধিতে পিত্ত শরৎকালে প্রকুপিত হয়। বর্ষাকালের শীতোচিত দেহ শরদাগমে সহসাই সূর্যরশ্মি দ্বারা সন্তপ্ত হওয়াতে শরৎকালে প্রায় পিত্ত প্রকোপ হয়। শরৎকালে জল এবং অগ্নি হল প্রধান মহাভূত এবং প্রধান রস হল নোনতা। দিবাভাগে সূর্য্যাস্ত সন্তপ্ত এবং রাত্রীকালে চন্দ্রাংশু শীতল হওয়াতে শরৎকালের জল, অগ্নি বিনা কালপ্রভাবে স্বয়ংই পক্ক হয় এবং অগস্ত্য কর্তৃক এর বিষ দোষ নষ্ট হয়। শরৎকালের জল অত্যন্ত নির্মল ও সূচি। একে হংসোদক বলে। হংস শব্দে চন্দ্র ও সূর্য উভয়কে বোঝায়। চন্দ্র ও সূর্য দ্বারা শোধিত জলকে হংসোদক বলে। স্নান, পান ও অবগাহনে হংসোদক অমৃতের ন্যায় উপকারী।

শরৎঋতুতে পথ্য, আহার-বিহার : শরৎকালে শারদীয় পুষ্পের মাল্যধারণ, নির্মল বস্ত্র পরিধান এবং সন্ধ্যাকালে চন্দ্র কিরণ সেবন করা হিতকর।^{১০} বর্ষাকালে সন্ধিতে পিত্ত শরৎকালেন প্রকুপিত হয়। এই কারণে শরৎকালে মধুর, লঘু, শীতল, তিক্ত ও পিত্ত প্রশমনকারী আহার যথামাত্রায় ক্ষুধাকালে সেবন করা করণীয়। এই ঋতুতে লাভ, কপিঞ্জল, হরিণ শরভ ও শশকের মাংস এবং শালি, যব ও গোধূম সেবণীয়।

শরৎঋতুতে অপথ্য, আহার-বিহার : শরৎকালের তিক্তঘৃত পান, বিরোচন রক্তমোক্ষণ ও আতপ বর্জনীয়। এই সময়ে বসা, তৈল, হিম, ঔদক ও দিবানিদ্রা এবং পূর্ববায়ু বর্জন করতে হবে। মদ্যপান হানিকারক এই ঋতুতে। উষ্ণ, তেতো, মিষ্টি এবং কষাকষি যুক্ত খাবার এই ঋতুতে বর্জন করতে হবে।

হেমন্তকালীন ঋতুচর্যা : হেমন্ত ও শিশির ঋতুতে আহার বিহারাদি তুল্য হলেও কিছু বিশেষ আছে। হেমন্ত ঋতু শীতঋতুর পূর্বে আগমন করে। সে কারণে শীতঋতুতে যে অত্যধিক শীতলতা বিরাজমান হয় তার সূচনা হেমন্তঋতু থেকে আরম্ভ হয়। শীতল আবহাওয়া জন্য শরীরে উষ্ণা বাইরে বের না হওয়ায় জঠোরাগ্নি প্রবল হয়ে পড়ে। ফলে শীতঋতুর মতো এই ঋতুতে খাদ্য পরিপাক সহজসাধ্য হয়। কিন্তু এই জঠোরাগ্নি বায়ুর সাথে মিশে অধিক পরিমাণে শক্তিশালী হয়ে ওঠে। এর ফলে মানব শরীরে যদি এই ঋতুতে পর্যাপ্ত খাদ্যগ্রহণ না করে তাহলে জঠোরাগ্নি প্রবল হয়ে শরীরে অবস্থিত রস বা ধাতুর ক্রিয়া বিনাশ করে ও বায়ু দোষের কারণ হয়ে ওঠে।

হেমন্ত ঋতুতে পথ্য, আহার-বিহার : হেমন্তঋতুতে স্নিগ্ধ (ঘৃত, তৈল, চর্বি) জাতীয় খাদ্য, অম্ল ও লবণ রসের সঙ্গে যুক্ত ভোজ্য পদার্থ গ্রহণীয়। জলীয় জীব যেমন মাছ, কচ্ছপ প্রভৃতি খাদ্যরূপে গ্রহণ করতে হবে। নিরামিষাশী মানুষদের গম, গুড় সহযোগে তৈরি স্নিগ্ধ খাদ্য গ্রহণ করা উচিত। সেই সঙ্গে দুগ্ধ ও দুগ্ধ সহযোগে তৈরি সকল খাদ্যদ্রব্য গ্রহণ করতে হবে। হেমন্তঋতুতে শীতঋতুর প্রভাব থাকায় শরীর উষ্ণ রাখা ও বাসস্থান উষ্ণ রাখাও প্রয়োজন। অগুরু, চন্দন ইত্যাদির পুরু লেপন শরীর আবৃত করা যায়।

হেমন্তঋতুতে অপথ্য, আহার-বিহার : হেমন্তঋতুতে হাল্কা, শুষ্ক বাতবর্ধক পদার্থ, কষা, তিক্ত, ঠাণ্ডাপানীয় ভক্ষণ নিষেধ। শীতল বাতাস যুক্ত স্থানে ভ্রমণও শরীরের পক্ষে হানিকারক।

এই রূপে যে ঋতুতে যেরূপ চেষ্টা ও আহার করা উচিত সেরূপ আচরণ করলে শরীরে কোনরকম হানি হয় না। বায়ু, পিত্ত ও কফ এর ত্রিদোষের মধ্যে বিরোধের ফলে শরীরের রোগ সৃষ্টি হয়। খাদ্যাভ্যাস এবং জীবনযাত্রার পরিবর্তনের সাথে সাথে ত্রিদোষের অবস্থার ও পরিবর্তন আসে, যা মানব শরীরের উপর প্রভাব ফেলতে পারে। এই ছয় ঋতুতে যে সকল আহার-বিহার করা উচিত সেরূপ আহার বিহারকে ঋতুসাত্ম্য আহার বিহার বলে। আর যেরূপ আহার-বিহার কোন পৃথক পৃথক ব্যক্তি বিশেষের প্রকৃতি অনুসারে অভ্যাসবশত সুখজনক হয়, সেই আহার বিহারকে ওকসাত্ম্য বলে। দোষ ও

রোগের বিপরীত গুণ বিশিষ্ট আহার বিহারকে সাথ্যজ্ঞেরা সাথ্য বলা হয়। বৈদিক আয়ুর্বেদাচার্য মহর্ষি চড়কের মতানুসারে ঋতু অনুযায়ী কর্ম, আহার-বিহার, পথ্য ও অপথ্য এর বিধান পালন করলে বলছে শরীরের সার্বিক মঙ্গল সাধন হয়।

Reference:

১. চরকসংহিতা, ৩০। ২৬
২. অথাত তস্যশিতীয়মধ্যায়ং ব্যাখ্যাস্যাম ইতিস স্মাহ ভগবানাত্রেয়, চরকসংহিতা, ৬। ১
৩. আদানং পুনরাগ্নেয়ম্। তাবোতাবর্কবায়ু সোমশ্চ কালস্বভাব মার্গ পরিগৃহীতাঃ। কালতুর্ভুসদোষ দেহবলনির্বৃত্তিপ্রত্যয়ভূতাঃ সমূপদৃশ্যন্তে। চরকসংহিতা, ৬। ৫
৪. বিসর্গে পুনর্বায়বো নাতিরক্ষাঃ প্রবাস্তি ইতরে পুনরাদানে। সোমশ্চাব্যাহত বলঃ শিশিরাভির্ভাভিরাপূরয়ন্ জগদাপ্যয়তি শব্দদতো বিসর্গঃ সৌম্যঃ। চরকসংহিতা। ৬। ৫
৫. শীতে শীতানিলস্পর্শ সংরুদ্ধো বলিনাং বলী।
পজ্ঞা ভবতি হেমন্তে মাত্রাণ্ডরক্ষমঃ। চরকসংহিতা, ৬। ১০
৬. স যদা নেক্ষনং যুক্তং লভতে দেহজং তদা।
রসং হিনন্ত্যতো বায়ু শীতঃ শীতে প্রকুপ্যতি।। চরকসংহিতা, ৬। ১১
৭. চন্দনাগুরদিষ্টাঙ্গো যবগোধূমভোজনঃ।
শারভাং শাশমৈণেরং মাংসং লাব- কপিঞ্জলম্।। চরকসংহিতা, ৬। ২০
৮. ময়ুখৈজগতঃ সারং গ্রীষ্মে পেপীয়তে রবিঃ।
স্বাদু শীতং দ্রব্যং লিঙ্কমন্নপানং তদা হিতম্।। চরকসংহিতা, ৬। ২২
৯. ব্যক্তাঙ্গলবর্ণেন্নেহং বাতবর্ষাকুলেহহনি।
বিশেষ শীতে ভোক্তব্যং বর্ষাস্থনিলশান্তয়ে।। চরকসংহিতা, ৬। ২৭
১০. শারদানি চ মাল্যানি বাসাংসি বিমলানিচ।
শরৎকালে প্রশস্যন্তে প্রদোষে চেন্দুরশ্য।। চরকসংহিতা, ৬। ৩২

Bibliography:

- চট্টোপাধ্যায়, প্রভাকর, আয়ুর্বেদের ইতিহাস, কলকাতা, ১৩৭০
- জোশী, রবি (সম্পা.) চরক চিকিৎসা, চৌখাম্বা অমরভারতী প্রকাশন, বারাণসী, ২০১৮
- নাগ, বজেন্দ্রনাথ (সম্পা.), চরকসংহিতা, নবপত্র প্রকাশন, কলকাতা, ২০০৩
- সিং, আর. এইচ (সম্পা.), চরকসংহিতা, চৌখাম্বা সুরভারতী প্রকাশন, বারাণসী, ২০১৪
- সিং, আর. এইচ (সম্পা.), চরকসংহিতা, নির্ণয়সাগর গ্রন্থালয়, মুম্বাই, ২০১৪
- আচার্য, বৈদ্য (সম্পা.), চরকসংহিতা, চৌখাম্বা সংস্কৃত সংস্থান, বারাণসী, ২০০১
- দাস, দেবকুমার, সংস্কৃত সাহিত্যের ইতিহাস, সদেশ, কলকাতা, ১৪০৪
- রায়, প্রফুল্লচন্দ্র, প্রাচীন ভারতে আয়ুর্বেদ ও রসায়ন চিন্তা, দীপায়ন পাবলিশার্স, কলকাতা, ২০১৪